

Hubungan Pola Hidup Sehat dengan Status Gizi Siswa di SMAN 20 Surabaya

Aditya Cahya Nugraha¹, Faridha Nurhayati²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: adityacahya.19127@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pola hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Pada masa sekolah menengah atas, dimana merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan peserta didik yang salah satunya dipengaruhi oleh asupan gizi. Status gizi yang baik dan ideal dapat terwujud apabila seseorang memenuhi pola hidup sehat dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola hidup sehat dengan status gizi siswa sekolah menengah atas (SMA). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain non eksperimen, rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah cluster random sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 20 Surabaya. Sampling yang digunakan yaitu siswa kelas XI-1 dan XI-4 yang berjumlah 70 siswa. Instrumen dalam penelitian pola hidup sehat ini menggunakan angket, sedangkan instrumen status gizi menggunakan IMT/U. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi gamma. Berdasarkan dari hasil analisis data yang didapatkan bahwa tidak memiliki hubungan signifikan antara pola hidup sehat dengan status gizi, value sebesar 0,200 dan nilai sig ($0,256 < 0,05$). Jadi dari semua komponen pola hidup sehat tidak semua akan mempengaruhi status gizi, hanya satu indikator yang berpengaruh yaitu pola makan.

Kata kunci: *Pola Hidup Sehat, Status Gizi.*

Abstract

A healthy lifestyle is any effort to apply good habits in creating a healthy life and avoid bad habits that can interfere with health. In high school, which is a phase of growth and development of students, one of which is influenced by nutritional intake. Good and ideal nutritional status can be realized if a person meets a healthy lifestyle well. This study aims to determine the relationship between a healthy lifestyle and the nutritional status of senior high school students. This research is a quantitative research that uses a non-experimental design, the design used in this study is cluster random sampling. The population in this study is grade XI students at SMA Negeri 20 Surabaya. The sampling used was grade XI-1 and XI-

4 students totaling 70 students. The instrument in this healthy lifestyle research uses questionnaires, while the nutritional status instrument uses BMI / U. The data analysis technique in this study used gamma correlation. Based on the results of data analysis obtained that there is no significant relationship between a healthy lifestyle and nutritional status, the value of 0.200 and the value of GIS ($0.256 < 0.05$). So of all the components of a healthy lifestyle, not all will affect nutritional status, only one indicator that affects is diet.

Keywords : *Healthy Lifestyle, Nutritional Status*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan peserta didik dari beberapa aspek salah satunya adalah kebugaran jasmani, keterampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, aspek pola hidup sehat, pengenalan lingkungan bersih di sekolah. Melalui aktivitas jasmani dan juga menerapkan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi. Selain makanan yang dikonsumsi, seseorang perlu juga menjaga pola hidup yang sehat. Pola hidup sehat yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan (Prastyo et al., 2014). Akibat kurangnya pengetahuan peserta didik terhadap perilaku hidup bersih dan sehat yang cukup rendah bukan tidak mungkin peserta didik tidak bisa menerapkan perilaku hidup sehat dengan benar sehingga akan berpengaruh terhadap kesehatan tubuh yang rendah, maka perlu adanya penanganan dan solusi dalam meningkatkan pengetahuannya dan mempraktikkannya di lingkungan sekolah, maka pengetahuan peserta didik tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Berdasarkan observasi dan wawancara dari peserta didik dan guru PJOK pada saat penulis melaksanakan kegiatan PLP selama 4 bulan di SMAN 20 Surabaya, banyak peserta didik yang memiliki kuku panjang, rambut berantakan, badan gemuk dan kurangnya sosialisasi terhadap peserta didik tentang pentingnya menjaga kesehatan mulai dari menjaga kebersihan dan kerapian tubuh. Selain itu terdapat beberapa lingkungan yang kotor seperti toilet, kantin dan area parkir belakang sekolah. Kondisi tersebut dapat menjelaskan bahwa, proses penyampaian materi terkait pendidikan kesehatan yang kurang maksimal.

Pentingnya budaya hidup sehat, dapat kita lihat sesuai dengan Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan “bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan membudayakan sikap disiplin, sportif, dan hidup sehat”. Pola hidup sehat, bisa digambarkan juga dari bagaimana seseorang mengatur pola makan atau asupan gizinya. Gizi merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia. Makanan yang diberikan sehari-hari harus mengandung zat gizi sesuai kebutuhan, sehingga menunjang pertumbuhan yang optimal dan dapat mencegah penyakit-penyakit defisiensi, mencegah keracunan, dan juga membantu mencegah timbulnya penyakit-penyakit yang dapat mengganggu (Hidayanti et al., 2015).

Indikator yang dapat digunakan untuk menilai asupan gizi seseorang adalah melalui pengukuran status gizinya. Status gizi adalah ukuran keberhasilan pemenuhan nutrisi yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi (Budhyanti, 2018).

Status gizi sendiri dibagi menjadi tiga kategori yaitu status gizi normal, gizi lebih dan gizi kurang. Status gizi yang baik diperlukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh dan juga dapat membantu proses pertumbuhan dari seseorang jadi dengan adanya gizi yang mencukupi dapat membantu pertumbuhan, daya pikir, sistem kerja otak dan masih banyak lagi, jika seseorang tanpa status gizi yang baik maka aktivitas seseorang akan menjadi terganggu.

Peran zat-zat gizi untuk menjaga fungsi tubuh tetap dalam kondisi yang baik, maka perlu adanya menjaga keseimbangan antara energi yang telah dikeluarkan (*calory output*), untuk mengganti energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut dimaksudkan agar dapat menjaga keseimbangan keluar dan masuk, mengganti energi baru berasal dari makanan-makanan yang kita konsumsi (*calory input*).

Tolok ukur dalam implementasi pola hidup sehat, salah satunya adalah dengan menjaga asupan zat gizinya. Karena dengan menerapkan pola hidup sehat melalui konsumsi makanan yang bergizi, maka kita dapat menjaga keseimbangan energi yang terdapat di dalam tubuh. Kecukupan energi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan dari hasil observasi dan wawancara bahwa peran guru menjadi salah satu poin dalam pemberian sosialisasi seberapa pentingnya menjaga pola hidup sehat, akan tetapi yang perlu penulis garis bawahi yakni apakah ada hubungan antara pola hidup sehat dengan status gizi. Oleh karena itu, penulis harapkan adanya penelitian selanjutnya dalam bentuk karya ilmiah dengan judul Hubungan Pola Hidup Sehat Dengan Status Gizi Siswa di SMAN 20 Surabaya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif karena bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya, yaitu hubungan pola hidup sehat dengan status gizi siswa. Rancangan yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif korelasional Penelitian ini dilakukan di SMAN 20 Surabaya yang dimulai pada tanggal 15 November 2023 sampai dengan tanggal 22 November 2023. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 280 siswa kelas XI SMAN 20 Surabaya. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik cluster random sampling sebanyak 73 siswa. Instrument yang digunakan untuk pola hidup sehat adalah angket pola hidup sehat yang berisikan 51 pertanyaan yang harus diisi oleh siswa secara jujur. angket pola hidup sehat adopsi dari penelitian “ Hubungan Pola Hidup Sehat Dengan Status Gizi Siswa di Masa Pandemi Covid-19”. Instrumen status gizi siswa dihitung berdasarkan antropometri meliputi menimbang berat badan siswa menggunakan timbangan badan manual, pengukuran tinggi badan siswa menggunakan *microtoise*, serta menghitung umur berdasarkan tahun dan bulan. Setelah terkumpulnya semua data kemudian dilanjutkan pengukuran indeks massa tubuh (IMT/U). Kategori status gizi diatur dalam dokumen Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2 tahun 2020.

Table 1. Kategori Status Gizi

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur (IMT/U)	Gizi Kurang (thinnes)	-3SD sd < -2 SD
Anak usia 5-18 tahun	Gizi Baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi Lebih (overweight)	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas (obese)	> +2 SD

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji korelasi gamma. Teknik ini merupakan kategori non parametrik yang bertujuan untuk menentukan seberapa kuat hubungan dari dua variabel yang diukur pada data skala ordinal atau variabel nominal dikotomis (Roflin & Ferani, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Deskripsi Data Pola Hidup sehat

Variabel	Mean	Standart Deviasi	maksimum	minimum
Deskripsi Data Pola Hidup Sehat	142.48	7,217	161	124

Berdasarkan dari tabel 2 di atas, hasil data yang diperoleh untuk variabel pola hidup sehat terlihat bahwa analisis deskripsi adalah sebagai berikut: Skor rata-rata pola hidup sehat yang didapat adalah 142.48, untuk standart deviasi nilai yang didapat adalah 7,217, untuk maksimum nilai yang didapat adalah 161, untuk minimum nilai yang didapat adalah 124.

Tabel 3. Kategori Pola Hidup Sehat

Kategori	Jumlah	Persentase
Kurang sekali	4	5.6
Kurang	13	18.3
Sedang	30	42.3
Baik	15	21.1
Baik sekali	9	12.7

Berdasarkan tabel 3 di atas, diketahui secara keseluruhan pola hidup sehat yang memiliki nilai presentase tertinggi adalah kategori sedang yaitu sebanyak 30 orang (42,3%), dan terendah adalah kategori kurang sekali yaitu sebanyak 4 orang (5,6%), sedangkan kategori baik dan baik sekali yaitu masing-masing sebanyak 15 orang (21,1%) dan 9 orang (12,7%).

Tabel 4. Deskripsi Data Status Gizi

Variabel	Mean	Std.Deviation	Minimum	Maximum
Tinggi Badan	163.77	8.837	145	184
Berat Badan	59.66	13.453	39	93
IMT/U	22.0976	4.27097	14.99	32.79

Berdasarkan tabel 4 di atas Dari hasil data yang diperoleh untuk variabel status gizi peserta didik terlihat bahwa analisis deskripsi adalah sebagai berikut: Skor minimal: 13,21; Skor maksimum: 32,35; Skor rata-rata (mean): 21,84; Skor median: 21,36; Skor modus: 21,12; Deviasi Standar: 4,85.

Tabel 5. Kategori Status Gizi

Kategori	Jumlah	Persentase
Gizi kurang	5	7.0
Gizi baik	48	67.6
Gizi lebih	18	25.4

Berdasarkan tabel 5 di atas, secara keseluruhan status gizi yang memiliki nilai presentase tertinggi adalah kategori gizi baik yaitu sebanyak 48 orang (67,6%), dan terendah adalah kategori gizi kurang sebanyak 5 orang (7,0%), sedangkan untuk gizi lebih sebanyak 18 orang (25,4%).

Tabel 6. Uji Korelasi Gamma

Variabel	Value	Sig
Pola hidup sehat dan status gizi	0,200	0,05

Berdasarkan tabel 5 di atas, terkait dengan uji korelasi gamma, didapatkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dengan status gizi dengan nilai 0,200 dan nilai sig $0,256 > 0,05$.

Setelah melakukan pengambilan data menggunakan tes IMT/U untuk variabel status gizi dan kuesioner untuk pola hidup sehat. Kemudian, melakukan pengolahan data dengan melakukan pengujian deskriptif dan didapatkan data sebagai berikut: untuk variabel pola hidup sehat (X) didapatkan data bahwa peserta didik yang memiliki kategori baik sekali 9 peserta didik (12,7%), kategori baik 15 peserta didik (21,1%), kategori sedang 30 peserta didik (42,3%), kategori kurang 13 peserta didik (18,3%), kategori kurang sekali 4 peserta didik (5,6%). Untuk variabel status gizi (Y) didapatkan data, untuk kategori gizi lebih 18 peserta didik (25,4%), kategori gizi baik 48 peserta didik (67,6%), kategori gizi kurang 5 peserta didik (7,0%).

Setelah dilakukan pengujian deskriptif kemudian data diolah kembali menggunakan uji korelasi, berdasarkan dengan pengujian yang telah dilakukan, hasil menunjukkan bahwa variabel pola hidup sehat tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel status gizi. Besarnya hubungan dari variabel X (pola hidup sehat) dan variabel Y (status gizi) adalah sebesar 0,200 dan hasil uji gamma menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,256. Nilai

signifikansi lebih besar dari nilai taraf signifikansi yaitu $(0,256 > 0,05)$. Berdasarkan pedoman derajat hubungan dapat disimpulkan bahwa bagi peserta didik SMAN 20 Surabaya, pola hidup sehat tidak memiliki hubungan dengan status gizi peserta didik.

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XI-1 dan XI-4 di SMAN 20 Surabaya tahun ajaran 2023/2024 yang dilaksanakan pada tanggal 20 November 2023 di ruang kelas sekolah SMAN 20 Surabaya. Hasil penelitian ini diperoleh dari satu sumber, untuk sumber yang didapatkan melalui angket yang telah diadopsi dari Leo agung yang berjumlah 51 soal. Pengisian angket menggunakan kertas berisikan soal yang telah print lalu dibagikan dari peneliti ke setiap siswa/i kelas XI-1 dan XI-4. Setelah semua hasil angket diperoleh jawaban tiap soal peneliti memasukkan kedalam tabel yang kemudian akan dihitung menggunakan rumus yang telah ditentukan.

SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini berdasarkan dengan temuan analisis dan pembahasan pada bab sebelumnya adalah :

1. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pola hidup sehat dengan status gizi peserta didik SMAN 20 Surabaya.
2. Sumbangan pola hidup sehat terhadap status gizi peserta didik di SMAN 20 Surabaya karena hubungannya negatif sebesar 0,20%.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, D. A. (2015). Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Peserta didik Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *E-Jurnal Physical Education*, 4(12), 2251–2259.
- Asyari, M. (2021). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 09 Nomor 02 Tahun 2021. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 1(1), 27–45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/42154>
- Budhyanti, W. (2018). Status Gizi dan Status Tanda Vital Mahapeserta didik AKFIS UKI. *Jurnal Pro-Life*, 5(2), 543–556.
- Budiman, L. A. (2021). Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Beban Kerja dengan Metode 10 Denyut pada Tenaga Kesehatan. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(1), 6–15. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v1i1.48359>
- Dameria, S. (2014). *No Title* *Маркетинг по Компью*. 282.
- Eka, N. (2021). Gambaran Status Gizi pada Balita di Puskesmas Karang Harja Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.29313/jrk.v1i1.108>
- Fathia, N., & Hendyta, H. (2018). *Jurnal online mahapeserta didik Arsitektur Universitas Tanjungpura*. 6(16), 129–146.
- Feri, A. (2013). *No Title*.
- Gizi, P. S., Teknik, F., & Surabaya, U. N. (2022). *Hubungan Pengetahuan Pola Makan Sehat Dengan Kebiasaan Makan Remaja Hubungan Pengetahuan Pola Makan Sehat Dengan Kebiasaan Makan Remaja Kelas 12 Sma Negeri 1 Tarik Di Masa Pandemi COVID-19 Fida Pradiningtyas Rita Ismawati*. 2, 267–272.

- Graha, A. S. (2019). *BEROLAHRAGA*. XVIII(1), 49–55.
- Harris, B. (2021). Kerontokan Dan Kebotakan Pada Rambut. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 20(2), 159–168. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v20i2.219>
- Haryati, H., Yunaningsi, S. P., & RAF, J. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahapeserta didik Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 22–33. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i2.1288>
- Hidayanti, R. N., Riyanto, S., & Rahma, A. (2015). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Infeksi Kecacingan dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Gambut Kabupaten Banjar Tahun 2015. *Jurkessia*, 6(1), 26–31.
- Indrasari, O. R., & Sutikno, E. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*2, X(3), Vol. X, No. 3. <http://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/artcle/view/252/164>
- Jasmalinda. (2021). Pengaruh Citra Merek Dan Kualitas Produk Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Motor Yamaha Di Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(10), 2199–2205.
- Lestari, P. Y. (2022). *Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Status Gizi Remaja Relationship of Nutritional Knowledge to Nutritional Status Teenage*.
- Manitu, I., & Sirumpa, N. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Mahapeserta didik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 37–42. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.681>